NEWSLETTER

GENDERKOMPETENZ-ZENTRUM | SAAR

KÖRPERNORMEN - THEMEN-ÜBERBLICK

Wie sprechen wir über Körper, Essen und Gesundheit? Welche Worte nutzen wir – und welche Bilder rufen wir dabei hervor?
Sprache prägt unsere Wirklichkeit. Besonders im pädagogischen Alltag ist sie nicht nur Kommunikationsmittel, sondern Spiegel gesellschaftlicher Normen: Was gilt als schön? Als gesund? Als „normal"? Jungen, Mädchen und nicht-binäre Kinder und Jugendliche wachsen in einer Welt auf, in der Körper ständig bewertet, verglichen und kommentiert werden. Diese Bewertungen hinterlassen Spuren – im Selbstbild, im Essverhalten, in der Beziehung zum eigenen Körper.
Daran anknüpfend widmen wir diesen Newsletter dem Thema Körper, Sprache und Selbstwert. Wir stellen unsere neue Handreichung „How to: Sprechen über Essen & Körper" vor, werfen einen Blick auf den Einfluss Sozialer Medien und darauf, wie sich Körpernormen in den vergangenen Jahren gewandelt haben, schneiden die Themen Muskeldysmorphie und Supplements an und schließen mit Empfehlungen zur ressourcenorientierten Auseinandersetzung mit Körpern in der Jungen*arbeit.
Darüber hinaus findet ihr in diesem Newsletter ein Spezial zu 65 Jahren Antibabypille und wie gewohnt Rückblicke auf unsere vergangenen Aktionen, aktuelle Veranstaltungshinweise (z. B. zur großen Fortbildung zum*zur Jungenarbeiter*in) und Empfehlungen für Materialien und Fortbildungen.

„SO EIN KÖRPER IST UNFASSBAR INTELLIGENT.
UNSER KÖRPER IST UNSERE EIGENE ANGELEGENHEIT
UND TROTZDEM DAS,
WAS UNS MIT DEM REST DER WELT VERBINDET.
HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH –
SIE HABEN DA EINEN KÖRPER,
DAS IST UNGLAUBLICH COOL,
PASSEN SIE GUT DRAUF AUF."

SVENJA GRÄFEN IN IHREM SLAM-BEITRAG „KÖRPER" (SIEHE S.6)

IN DIESER AUSGABE

EDITORIAL...S. 01
NEUE HANDREICHUNG FÜR DIE M*A...S. 02
MEDIENEMPFEHLUNG ZUM THEMA...S. 04
JUNGE STIMMEN ZUM THEMA...S. 06
JUNGEN*ARBEIT UND KÖRPER...S. 07
MEDIENEMPFEHLUNGEN ZUM THEMA...S. 12
65 JAHRE PILLE...S. 14
RÜCKBLICK...S. 16
AUSBLICK...S. 18
KONTAKT...S. 21

SENSIBLE SPRACHE IN DER PÄDAGOGISCHEN ARBEIT –
EIN NEUER BLICK AUF KÖRPERNORMEN, ESSEN UND GESUNDHEIT

Essen ist ein zentraler Teil unseres Alltags – wir alle tun es täglich, um zu überleben. Dabei ist unser Essverhalten eng mit unserem Körperbild und gesellschaftlichen Idealen verknüpft. Was wir essen, wie wir essen, und auch, wie wir über Essen und unseren Körper sprechen, prägt unsere Sicht auf Gesundheit – und auf uns selbst.

In einer Gesellschaft, in der Schlanksein als Ideal gilt und Abweichungen davon stigmatisiert werden, ist es wichtig, sich Zeit und Raum zu nehmen, um zu reflektieren und einengenden Körpernormen entgegenzuwirken. Wir haben als pädagogische Fachkräfte die Chance, Erfahrungen zu ermöglichen, die Selbstwert stärken und vielfältige Körperbilder sichtbar machen.

Die neue Handreichung „How to: Sprechen über Essen & Körper“ richtet sich an Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten – insbesondere mit Mädchen* und jungen Frauen*. Sie sensibilisiert für Sprache, beleuchtet die Zusammenhänge zwischen Diätkultur, Körperpolitik und Pädagogik und gibt konkrete Impulse für den Umgang mit auffälligem Essverhalten oder belastenden Körperbildern.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht Kontrolle oder „Verhalten ändern“, sondern ein Perspektivwechsel: Weg von Bewertung – hin zu Selbstbestimmung, Achtsamkeit und Körpervielfalt.

Verfasst wurde die Broschüre von Mara Alisa Geider, diskriminierungssensible Ernährungsberaterin, und Sonja Spang, Leitung der Fachstelle Mädchen*arbeit Saar. Beide bringen langjährige Erfahrung aus Praxis und Beratung mit – und möchten mit der Broschüre dazu einladen, das eigene professionelle Handeln zu reflektieren.

HANDREICHUNG KOSTENLOS HERUNTERLADEN!

ODER DIE KOSTENLOSE PRINT VERSION BEI UNS PER MAIL BESTELLEN.

BLICK AUF DIE MÄDCHEN*ARBEIT

KÖRPER, KONTROLLE UND ERWARTUNGEN – WARUM EINE SENSIBLE SPRACHE IN DER MÄDCHEN*ARBEIT SO WICHTIG IST

Mädchen* und junge Frauen* wachsen in einer Welt auf, in der ihr Körper ständig kommentiert, bewertet und normiert wird – durch Medien, Peers, Familie, Werbung und oft auch durch pädagogische Fachkräfte, ohne dass dies bewusst geschieht. Schönheit gilt früh als soziales Kapital, und Schlanksein wird mit Disziplin, Erfolg und Beliebtheit verknüpft.

In dieser Gemengelage entsteht enormer Druck: Nicht-schlanke Mädchen* erfahren Ablehnung oder Unsichtbarkeit, während selbst schlanke Mädchen* lernen, sich ständig selbst zu kontrollieren, zu vergleichen und zu optimieren. Die Sorge, „nicht richtig" zu sein, führt häufig zu einem gestörten Verhältnis zum eigenen Körper und zum Essen.

Gerade in der Mädchen*arbeit ist es daher zentral, Diätkultur, Körpernormen und Schönheitsideale offen zu thematisieren, statt sie stillschweigend zu reproduzieren.
Statt Leistungsdenken und „gesunder Selbstoptimierung" braucht es Räume, in denen Körper unterschiedlich, widersprüchlich, lustvoll und widerspenstig sein dürfen – ohne Bewertung.

Die Broschüre bietet dazu konkrete Impulse:

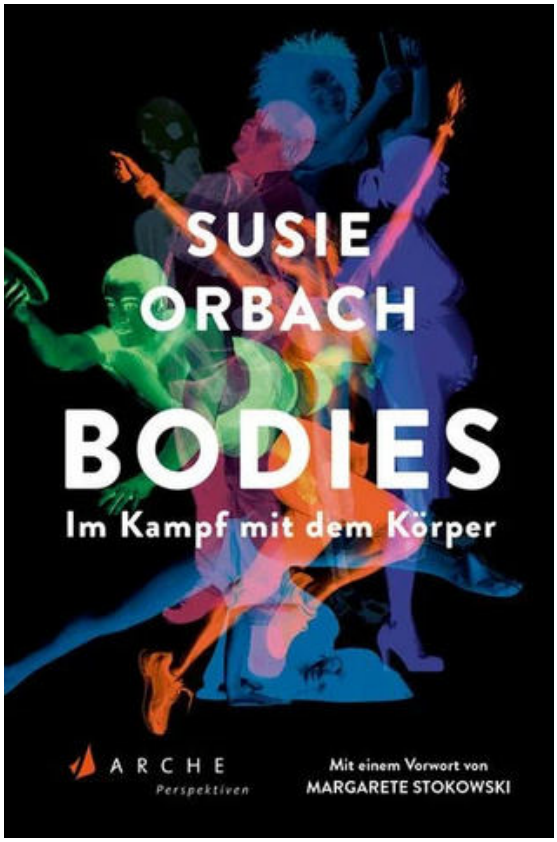
- Wie wir wertfrei über Essen sprechen
- Wie wir Körper nicht kommentieren, sondern Räume öffnen
- Wie wir Signale von Essstörungen erkennen und begleiten können
- Und vor allem: wie wir Mädchen* zutrauen, selbst zu fühlen, was ihnen guttut.

WO DU MAL VORBEISCHAUEN KANNST
EMPFEHLUNGEN ZUM HÖREN UND LESEN

NEUER PODCAST-TIPP: „SAMMA GEHT'S NOCH, JUNGE?!"

Soziologin, Pädagogin, Autorin in the making und humoristische Naturgewalt – das ist Sammy! In ihrem Podcast „Samma geht's noch, Junge?!" spricht sie jeden Donnerstag um 23:59 Uhr über Gesellschaft, Gefühle, Körper, Medien, ADHS, Alltagswahnsinn und das ganz normale Durchdrehen.
Hier gibt es kluge Gedanken mit viel Gefühl, ehrliche Storys, popkulturelle Einordnungen, pädagogische Ausraster und feministische Rants.
Reinhören lohnt sich – denn wir fragen uns doch alle manchmal: Samma geht's noch, Junge?!

BODIES
IM KAMPF MIT DEM KÖRPER

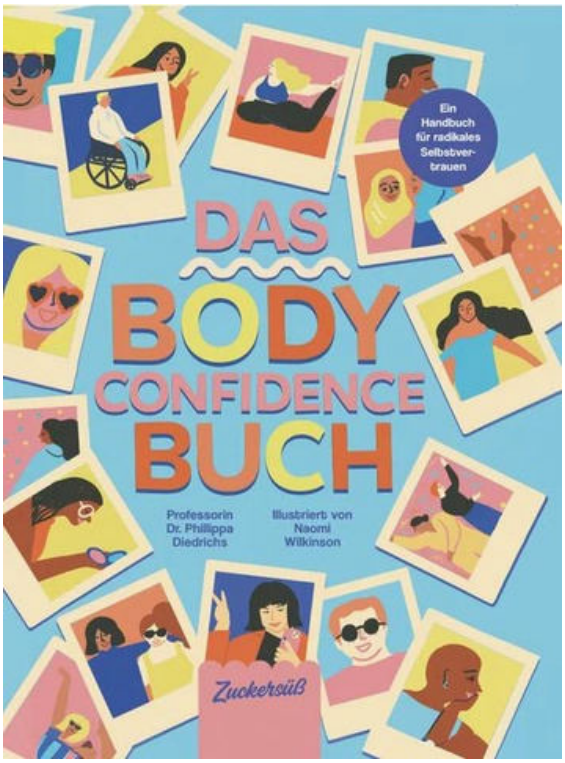


Susie Orbach untersucht detailliert und mit vielen anschaulichen Beispielen aus ihrem Therapiealltag unser heutiges Verhältnis zu unserem Körper. Sie betrachtet Optimierungsmechanismen und Schönheitsideale, geht aber auch auf Epigenetik, Leihmutterschaft, Hormontherapien und künstliche Intelligenz ein, um schließlich zu fragen: Sind wir die letzten Menschen, die in Körpern leben, wie wir sie kennen? Und wie können wir es schaffen, uns nicht einer Körperdiktatur zu unterwerfen, sondern zu mehr Diversität, Gesundheit und Akzeptanz zu gelangen? Es steht außer Frage, dass wir uns stärker mit dem Körper auseinandersetzen müssen. Wichtig ist, dass wir es jetzt tun.

»Das Buch zeigt anschaulich, dass dieser ständige Kampf ein kollektives Problem ist, das sich nur gemeinsam lösen lässt. Es zeigt, was in unserem System falsch läuft.«
Anne-Kathrin Neuberg-Vural, FUNKE Zentralredaktion GmbH

»[...] ein wichtiges Buch über Körperwahn und Kapitalismus.«
Sonja Hartl, BÜCHER Magazin

DAS BODY CONFIDENCE BUCH



Ein Handbuch für radikales Selbstvertrauen
60% der 15-Jährigen fühlen sich unwohl in ihrem Körper. Schon im Teenageralter gehören Diäten oder sogar Schönheitseingriffe inzwischen zur Normalität – denn Instagram, TikTok und Co. geben Schönheitsideale vor, die für die meisten Menschen unerreichbar sind. Und auch für Kinder, die mit großen Schritten auf die Pubertät zugehen, wird das eigene Körperbild von Jahr zu Jahr wichtiger. Die Psychologieprofessorin Philippa Diedrichs nimmt sie in diesem Sachbuch behutsam an die Hand, um diese Vorstellungen aufzuarbeiten und den Weg zu einem gesunden, positiven Umgang mit dem eigenen Körper zu entwickeln: Getragen von Selbstakzeptanz, Vielfalt und Körperbewusstsein.

Das Body Confidence Buch ist ein einfühlsamer, empowernder und gleichzeitig wissenschaftlich fundierter Leitfaden für den Weg zu einem positiven Körpergefühl.

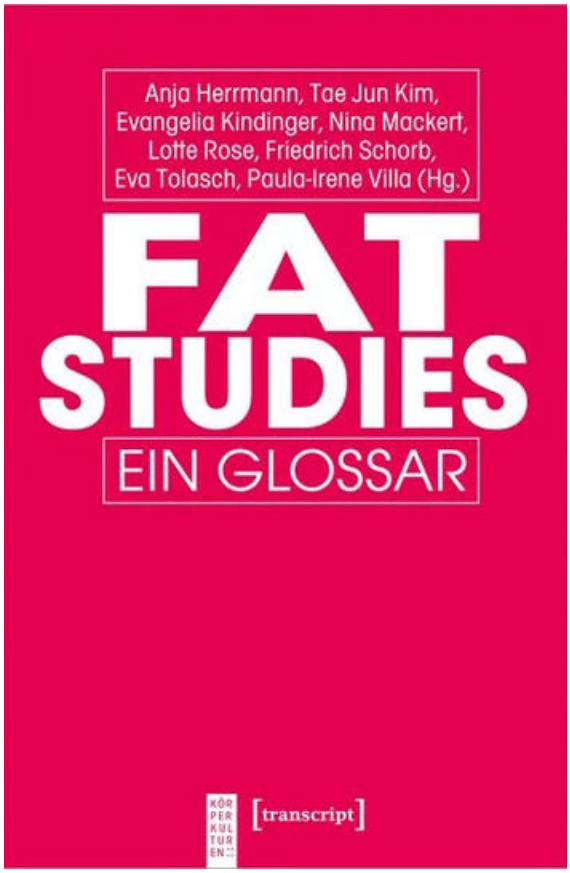
Es steckt voller konkreter Übungen und Anleitungen und zeigt: Jeder Körper ist wertvoll – und jeder Körper verdient es, respektiert zu werden.

FAT STUDIES
EIN GLOSSAR

Was ist eigentlich Geschlecht? Die Autorin beantwortet diese und viele weitere Fragen rund um die Begrifflichkeiten, Zusammenhänge und Verständnisse von Geschlecht, und hinterfragt dabei Geschlechternormen und gesellschaftlich anerkannte Denkweisen.

Durch anschauliche und spannende Illustrationen eröffnet das Buch den Leser*innen die Möglichkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen und sich auf diesem Wege mit dem vielschichtigen Thema der Geschlechtlichkeit auseinanderzusetzen.

Das Buch eignet sich für alle, die ihren Blick weiten möchten, sowohl Jugendliche als auch pädagogische Fachkräfte.



**Alle Bücher findet ihr auch bei uns -
in der Försterstraße 39 in 66111 Saarbrücken**

WAS SAGEN JUGENDLICHE ÜBER KÖRPER
WORTMELDUNGEN ZUM THEMA AUF MEINTESTGELÄNDE.DE

KÖRPER SEIN! - HOLLIES (HOLLA E.V. KÖLN)

Jeden Tag werden wir in Sozialen Medien und in der Werbung mit fast unerreichbaren Schönheitsidealen konfrontiert. In dem Film „Körper sein!“ beschreiben die Hollies wie schwer das Gefühl wiegt, diesen Idealen nicht zu genügen, den eigenen Körper zu hassen und wegen ihm gehasst zu werden. Gleichzeit zeigen sie wie verschieden Körper sind und wie wichtig es ist, sich selbst zu akzeptieren.

KÖRPER - SVENJA GRÄFEN

Wie würde die Welt wohl aussehen, wenn alle Menschen aufhören würden, auf Körpern rumzuhacken? Sowohl auf ihren eigenen als auch auf denen anderer. Keine blöden Sprüche, keine ‚gut gemeinten‘ Ratschläge, kein Einmischen in Angelegenheiten, die nur dich selbst betreffen… Svenja Gräfen erzählt in diesem Slamtext von geschlechtsspezifischen Kosmetikprodukten, von Sommersprossen, von Gemeinsamkeiten und Unterschieden und von unserem allerersten Zuhause. Hört rein!

SCHÖNHEIT - DOMINIK

Poetry Slammer Dominik hat versucht „schön“ zu sein und dazu gleich mal grandios geslammt! Warum ihr den schlafenden Bodybuilder in den Arm nehmen, und was ihr euch das nächste Mal vorm Spiegel sagen solltet, seht ihr hier! Grandios!

KÖRPER IN DER JUNGEN*ARBEIT

MEHR ALS MUCKIS UND MONSTERPORTIONEN – ZEIT FÜR NEUE JUNGEN*BILDER

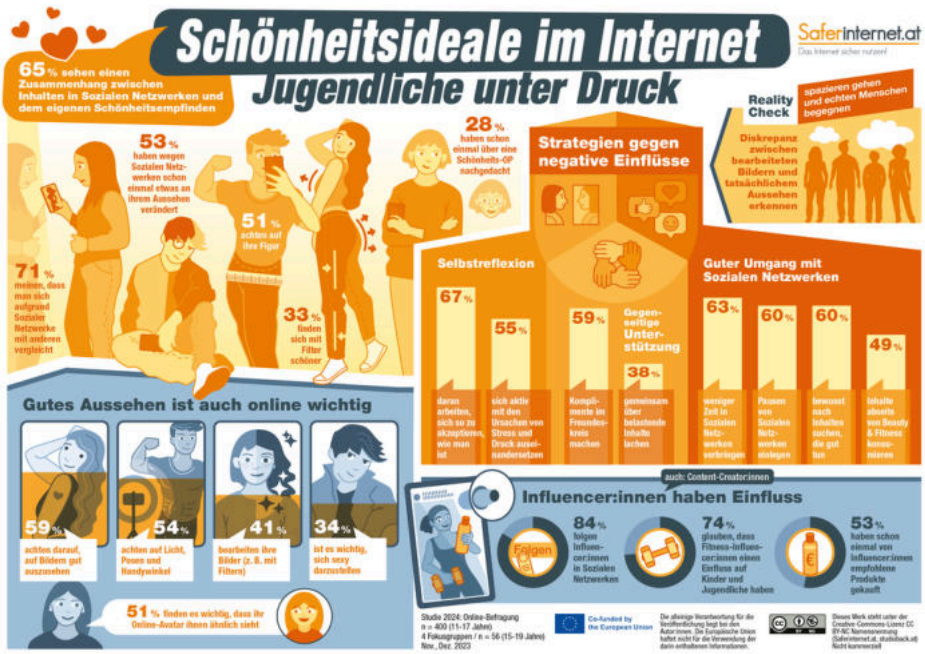
In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat sich die Vermittlung von Körperbildern grundlegend verändert. Zwei Entwicklungen stechen dabei besonders hervor: Zum einen hat sich der Einfluss auf verinnerlichte Körpernormen von Fernsehen, Peers und Familie hin zu Influencer*innen und den sozialen Medien verschoben. Zum anderen ist die Exposition gegenüber idealisierten und retuschierten Körperbildern stark angestiegen. Hypermaskuline, muskulöse Vorbilder sind nicht mehr nur in Hochglanzmagazinen wie Men's Health oder GQ und Actionfilmen zu finden, sondern permanent auf jedem Smartphone sichtbar.

Soziale Medien wirken dabei wie ein Verstärker für Körper(un)zufriedenheit von Jungen* und jungen Männern*. Soziale Medien arbeiten mit Algorithmen, die auf maximales Engagement ausgelegt sind: Was Likes, Kommentare oder Verweildauer generiert, wird bevorzugt ausgespielt, und körperbezogene Inhalte zählen zu den erfolgreichsten Formaten.

Im Gegensatz zu Film und TV-Produktionen erleben Jugendliche Inhalte in Soziale Medien als „authentisch". Sie erscheinen nahbar, „echt" und damit besonders wirkungsmächtig. Eine österreichische Studie aus dem Jahr 2024 dokumentiert, dass Vergleiche mit anderen dabei zentral sind: Fast drei Viertel (71 %) der Jugendlichen geben an, dass sie sich auf Grundlage von Bildern in sozialen Netzwerken mit anderen vergleichen. Über ein Viertel (27 %) fühlt sich nach dem Scrollen durch Social-Media-Feeds schlechter. 74 % der Befragten geben an, dass Influencer*innen aus den Bereichen Fitness und Beauty einen starken Einfluss auf junge Menschen haben. Rund die Hälfte (53 %) hat aufgrund solcher Bilder schon einmal etwas am eigenen Aussehen verändert.

Hinzu kommt: Die Online-Welt ist nicht nur geprägt von unrealistischen Idealen, sie ist auch ein Raum, in dem Jugendliche häufig Beleidigungen bezüglich ihres Aussehens erleben. 74 % der Jugendlichen berichten, Abwertung des Äußeren bereits selbst beobachtet oder erlebt zu haben.

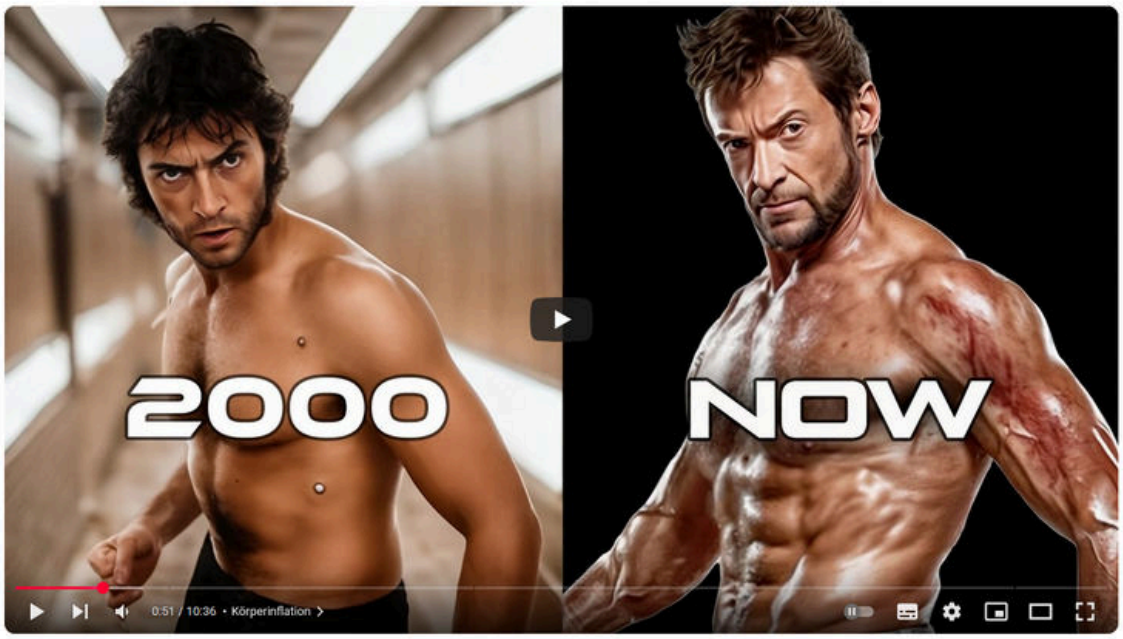
ZUR STUDIE (INKL. ALLER DRUCKFÄHIGEN GRAFIKEN) „SCHÖNHEITSIDEALE IM INTERNET" VOM INSTITUT FÜR JUGENDKULTURFORSCHUNG UND KULTURVERMITTLUNG



Während die Zusammenhänge zwischen Social Media, Körperzufriedenheit und psychischer Gesundheit bei Mädchen* inzwischen gut erforscht sind, ist dies bei Jungen* ein deutlich unterbeleuchtetes Feld. Dabei zeigen sich vergleichbare Dynamiken: Die tägliche Konfrontation mit überhöhten Körperidealen trifft Jungen* genauso. Der Druck wird jedoch häufig nicht als solcher erkannt und benannt, sondern unter Leistungsdenken, Disziplin oder Selbstoptimierung ausschließlich positiv interpretiert.

Die Idealkörper, mit denen Jungen* heute konfrontiert werden, sind extrem muskulös, definiert, fast „superheldenhaft“ und für die Mehrheit physiologisch unerreichbar. Ein Junge* kann keinen Marvel-Helden verkörpern, auch wenn Werbekampagnen und Influencer*innen genau diese Botschaft transportieren.

Dass sich die Darstellungen männlicher Körper in den letzten Jahren noch einmal extrem zugespitzt haben, zeigt u.a. der Vergleich von Superhelden-Darstellungen in Filmen: Wolverine bspw. ist heute deutlich muskulöser und dünner als noch vor 20 Jahren.



ZUR YOUTUBE-MINIDOKU:
„DIE MÄNNLICHEN KÖRPERNORMEN SIND AUSSER KONTROLLE GERATEN“

Die ständige Konfrontation mit idealisierten Körperbildern bleibt nicht ohne Folgen: Immer mehr Jungen* entwickeln ein gestörtes Verhältnis zu ihrem eigenen Körper. Eine besonders gravierende Ausprägung davon ist die Muskeldysmorphie – eine psychische Störung, bei der der Wunsch nach Muskelzuwachs zur Obsession wird.

Quelle: Saferinternet.at (Hrsg.): Schönheitsideale im Internet- Studie zum Safer Internet Day 2024

SUPPLEMENTS, SHAKES UND STEROIDE
WENN DER KÖRPER ZUM EXPERIMENTIERFELD WIRD

Im Zuge des wachsenden Drucks greifen immer mehr Jugendliche zu Nahrungsergänzungsmitteln und leistungssteigernden Substanzen, um Muskelmasse aufzubauen, Fett zu reduzieren oder das Training zu „optimieren“. Der Markt für sogenannte Supplements boomt. Produkte wie Proteinshakes, Pre-Workout-Booster, Kreatin, Koffeintabletten oder sogar Anabolika sind online leicht verfügbar, häufig nicht ausreichend getestet und für Minderjährige ohne Beschränkung erhältlich.

Soziale Medien befeuern diese Entwicklung. Influencer*innen bewerben Produkte gezielt über Affiliate-Links und umgehen damit Jugendschutzregelungen, wie sie etwa für die Werbung für Alkohol oder Tabak gelten. Jugendliche sehen ihre Vorbilder scheinbar mühelos zur Idealform gelangen – mit dem passenden Shake oder Pulver als Schlüssel zum Erfolg. Nahrungsergänzungsmittel werden nicht mehr als Zusatz, sondern als Ersatz für gesunde Ernährung genutzt. Ganze Mahlzeiten werden ausgelassen oder durch Pulver ersetzt.

Dabei ist der Energiebedarf gerade bei Jungen* in der Pubertät besonders hoch. Körperwachstum, Muskelaufbau und Hirnentwicklung beanspruchen enorme Ressourcen. Ein dauerhaftes Energiedefizit kann in dieser sensiblen Phase gravierende und nicht mehr umkehrbare Schäden verursachen. Mögliche körperliche Beschwerden sind Erschöpfung, Schwindel, Muskelschmerzen oder Gelenkprobleme

Der Schritt zur illegalen Leistungssteigerung ist fließend. Eine Langzeitstudie der Universität Minnesota zeigt: Jugendliche, die in der Adoleszenz Protein-Supplements konsumierten, hatten ein deutlich erhöhtes Risiko, später Anabolika zu verwenden. Bei männlichen Studienteilnehmer*innen verdoppelte sich die Wahrscheinlichkeit, bei weiblichen verfünffachte sie sich. Steroidkonsum kann schwerwiegende Nebenwirkungen mit sich bringen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leberschäden, Unfruchtbarkeit, Akne, Stimmungsschwankungen, Aggressivität und kognitive Beeinträchtigungen.

Fachleute warnen daher eindringlich: Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren benötigen keine Supplements, im Gegenteil: Sie schaden mehr, als sie nützen. Die Vorstellung, man könne durch Pulver, Kapseln oder künstliche Diäten schneller zu einem attraktiven, leistungsfähigen Körper gelangen, ist eine gefährliche Illusion, die durch soziale Medien und eine Industrie, die mit Unsicherheiten Milliarden verdient, befeuert wird.
Die beschriebenen Entwicklungen zeigen, wie dringend pädagogische Unterstützung gefragt ist. Jungen* brauchen Orientierung, Reflexionsräume und starke Bezugspersonen, insbesondere in Bezug auf Körperbilder, Medienkonsum und Männlichkeitsnormen.

AUS AKTUELLEM ANLASS:
GAME CHANGER ODER GEFÄHRLICHER TREND – WAS STECKT HINTER DEN ABNEHMSPRITZEN OZEMPIC?

JUNGEN STARK MACHEN IM UMGANG MIT KÖRPERBILDERN
WAS FACHKRÄFTE, ELTERN UND SCHULEN KONKRET TUN KÖNNEN

Die Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen, Körperoptimierung und dem Wunsch nach Anerkennung ist längst keine ausschließliches Thema der Mädchen*arbeit mehr. Jungen* und junge Männer* sind heute ebenso stark von überhöhten Körperbildern, Selbstzweifeln und Leistungsdruck betroffen. Wie gezeigt, können daraus gesundheitliche und psychische Risiken entstehen: exzessives Training, gestörtes Essverhalten, Substanzmissbrauch bis hin zur Muskeldysmorphie.

Umso wichtiger ist es, Jungen* und junge Männer* in ihrer Selbstwahrnehmung zu stärken, Medienkompetenz zu fördern, Räume zu schaffen, in denen Jungen in kritischer Auseinandersetzung mit Männlichkeitsidealen ihr eigenes Mann*sein definieren können und in denen sie in Kontakt mit ihren eigenen Körpern kommen können, jenseits von Leistung, Konkurrenz und Funktionalität.

Jugendliche benennen den bewussten Umgang mit sozialen Netzwerken, Social-Media-Pausen, das Trainieren einer positiven Selbstwahrnehmung und gegenseitige Unterstützung im Freundeskreis als hilfreiche Strategien. Doch sie berichten auch, dass es oft schwerfällt, diese Strategien im Alltag umzusetzen. Für Fachkräfte heißt das:

VORBILD SEIN

Zeigt einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Redet nicht abwertend über euch selbst oder andere und vermittelt, dass Aussehen nicht über Wert, Zugehörigkeit oder Anerkennung entscheidet.

KRITISCH HINSCHAUEN - MEDIENKOMPETENZ STÄRKEN

Helft Jugendlichen, zwischen bearbeiteten Bildern und Realität zu unterscheiden. Diskutiert gemeinsam, wie Social Media Inhalte inszeniert und welche Interessen und Bedürfnisse dahinterstehen. Sprecht offen über Filter, Algorithmen und versteckte Werbung. Zeigt, wie man Online-Inhalte analysiert und Influencer*innen kritisch hinterfragt – ohne pauschal zu verurteilen.

RÄUME FÜR ECHTE GESPRÄCHE SCHAFFEN

Jungen* brauchen Orte, an denen sie ohne Druck über Körper, Scham, Männlichkeit und Selbstzweifel sprechen können, jenseits von Leistung, Ironie oder Konkurrenz. Diese Räume zu öffnen, braucht Zeit und Geduld. Aber ein langer Atem bei der Etablierung von Jungen*gruppen lohnt sich!

BEWUSSTEN MEDIENKONSUM FÖRDERN

Unterstützt Jugendliche beim Setzen von Grenzen: Social-Media-Pausen, Entfolgen belastender Accounts, gezieltes Folgen inspirierender Inhalte – all das kann helfen, emotionale Belastung zu reduzieren.

GESUNDHEITSBILDUNG GANZHEITLICH DENKEN

Sprecht nicht nur über Ernährung und Sport – sondern auch über Selbstfürsorge, Genuss, mentale Gesundheit und Erholung. Körperbewusstsein darf auch sanft, flexibel und individuell sein.

KRAFTTRAINING BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN
MYTHEN & FAKTEN IM ÜBERBLICK

Ein kritischer Blick auf Körperbilder sollte nicht dazu führen, (Kraft)Sport grundsätzlich negativ zu bewerten.
Im Gegenteil: Richtig begleitet kann Kraftsport einen positiven Beitrag zur körperlichen und psychischen Gesundheit leisten – sofern mit Mythen und Vorurteilen aufgeräumt wird.

Mythos: „Krafttraining hemmt das Wachstum."

Fakt: Es gibt keine physiologischen Belege für Wachstumshemmung durch kontrolliertes Krafttraining.

Mythos: „Gewichte schädigen die Knochen."

Fakt: Krafttraining stärkt Knochenstruktur und Knochendichte – z.B. bei Juniorengewichthebern nachgewiesen.

Mythos: „Krafttraining gefährdet die Wachstumsfugen."

Fakt: Kontrollierte Belastung ist unbedenklich.

Wachstumsstörungen entstehen durch Frakturen und treten häufiger bei Kontaktsportarten auf.

Fakt: Zu hohe Belastung kann Schädigungen an den Sehnenansätze verursachen.

Lösung: Belastung dem Alter und Trainingsniveau anpassen, professionelle Anleitung einbinden!

Mythos: „Krafttraining ist ungesund für Kinder."

Fakt: Zwar weniger effektiv als Ausdauer, aber: Ein krafttrainiertes Kind ist gesünder als ein inaktives.

Nicht das Training selbst, sondern unsachgemäße Gerätenutzung & fehlende Betreuung sind Risikofaktoren.
Wichtig: Regelmäßige Pausen einhalten & Training fachlich begleiten lassen!

Quelle: Christian Kröger, Klaus Roth, Herbert Haag (Hrsg.): Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen
Praktische Umsetzung und theoretische Grundlagen, Praxisideen - Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport (2013)

EMPFEHLUNGEN ZUR VERTIEFUNG
ZUM THEMA MÄNNLCHKEIT UND KÖRPER

Themenblatt zu Muskelsucht der BZgA

GENERATION FLEX: SOCIAL MEDIA, SIXPACKS UND SELBSTOPTIMIERUNG

Immer mehr Jungen jagen dem Traum vom durchtrainierten Körper hinterher – mit gefährlichen Folgen.

„Generation Flex“ zeigt, wie Social Media, Supplemente und unrealistische Ideale ihre Gesundheit bedrohen.

Die Doku und ein begleiendes Toolkit liefern Aufklärung, Warnsignale und sichere Wege im Umgang mit Fitness.

MÄNNLICHKEIT IM SPIEGEL: DER WACHSENDE DRUCK DER KÖRPERNORMEN

Schönheitswahn betrifft alle Geschlechter – der Druck, perfekt auszusehen, wächst.

Frauen leiden schon lange unter Schönheitsidealen, zunehmend auch Männer.

Dr. Leon Windscheid fragt bei #TerraXplore: Woher kommt dieser Druck – und warum hält er uns so gefangen?

EMPFEHLUNGEN: ROUSSOURCENORIENTIERTE ZUGÄNGE
ZUM THEMA MÄNNLCHKEIT UND KÖRPER

NEUE BLICKWINKEL

gibt's im Artikel "Warum wir (mehr) über Körper in der Jungen*arbeit sprechen müssen"
Wann sprechen Jungs* über ihre Körper?
Marcel Franke diskutiert auf der Plattform Geschlechtersensible Pädagogik Themen junger Autor*innen und Eindrücke aus der pädagogischen Praxis."

GESCHLECHTER SENSIBLE PÄDAGOGIK
Das Magazin für Geschlechtergerechtigkeit

einfach klicken

In dieser Ausgabe von Junge*Junge, der Magazinreihe der LAG Jungenarbeit NRW, geht es auf 32 Seiten zum Beispiel um den Körper als Ressource und Aufgabe in der Jungenarbeit, um Instagram & Co. als Steilvorlage zum Bearbeiten von Körperthemen und um praktische Übungen und Methoden zur Körperarbeit.

Das Magazin ist als Printversion in kleinen Mengen kostenfrei bestellbar, einfach per Mail an info@lagjungenarbeit.de.
Natürlich könnt ihr euch auch die Printausgabe der Fachstelle Junge*arbeit Saar aus unserer Bibliothek ausleihen oder die digitale Version per Click auf das Cover links einfach herunterladen.

SPEZIAL
65 JAHRE PILLE – ZWISCHEN EMANZIPATION UND THROMBOSESTRÜMPFEN

Bei ihrem ersten Besuch bei einem*r Frauenärzt*in sehen sich Mädchen und junge Frauen häufig mit der Frage konfrontiert, ob sie gleich auch noch ein Rezept für die Antibabypille, umgangssprachlich die Pille, haben möchten. Trotz der anhaltenden Debatte um die Vor- und Nachteile der Antibabypille gilt sie immer noch als leicht zu handhabendes und sicheres Verhütungsmittel, das besonders zum Einstieg in die Verwendung von Verhütung geeignet ist. Sie steht für sexuelle Befreiung und Selbstbestimmtheit sowohl im Beruflichen als auch im Privaten.
Doch die berechtigte Kritik an der Pille, die sich vor allem auf die zahlreichen, teils gravierenden Nebenwirkungen und den massiven Eingriff in den Hormonhaushalt gründet, hat bereits einen Wandel in Gang gesetzt. Verglichen mit Studien aus dem Jahr 2013 ist die Zahl der Nutzerinnen im Alter von 13-21 Jahren um mehr als 30% gesunken. Unter anderem gehören Depressionen, sowie ein erhöhtes Krebs- und Thromboserisiko zu den häufigsten Nebenwirkungen der Antibabypille und geben Anlass dazu, eine allzu sorglose Einnahme der Pille zu überdenken.

Wie wirkt sich dieser Zwiespalt auf die pädagogische Praxis aus?

- **Klarheit über Beweggründe schaffen!** Nehme ich die Pille aus Angst vor den Konsequenzen einer ungewollten Schwangerschaft oder weil sie mir sexuelle Selbstbestimmtheit ermöglicht? Etabliert Verhütung und das Ausleben der eigenen Sexualität nicht als gesellschaftliches Tabuthema, sondern als Errungenschaft.
- Die Pille ist mehr als nur ein Mittel für schöne Haut, weniger Körperbehaarung oder größere Brüste: **Die Pille ist ein Medikament!** Das heißt auch, dass ihre Einnahme mit Nebenwirkungen verbunden sein kann, über die aufgeklärt werden sollte.
- **Potenzial der Pille**: Ursprünglich wurde sie als Medikament gegen Menstruationsbeschwerden eingesetzt. Auch heute noch kann sie bei der Behandlung von Endometriose unterstützend wirken und Schmerzen vorbeugen. Außerdem zeigen erste Forschungsergebnisse, dass sie möglicherweise Schübe von Multipler Sklerose verzögert.
- Betont, dass die Pille **nicht grundsätzlich schlecht** ist. Es gibt auch Personen, die gute Erfahrungen damit machen und keine Beschwerden haben.
- Zeigt **Alternativen zur Antibabypille**, sowohl hormonelle als auch nicht-hormonelle, auf und informiert über den Pearl Index sowie die Verfügbarkeit in Deutschland.
- **Es wird auch an weiteren Verhütungsmitteln für Männer geforscht!** Obwohl die Pille für den Mann aufgrund der zahlreichen Nebenwirkungen keine Zulassung als Medikament erhalten hat, gibt es bereits Alternativen mit bewiesener Wirksamkeit wie zum Beispiel thermische Verhütung.

Beratungsangebote zu Verhütung gibt es u.a. hier:

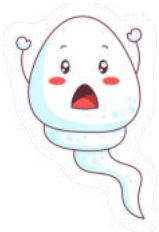
- Pro Familia
- BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

65 JAHRE PILLE
WEITERGEDACHT

Die Dokureihe “ZDFzoom: Grauzone” behandelt kontroverse Themen, so auch den Nutzen und die Risiken der Antibabypille. In dieser Folge werden die Nebenwirkungen der Pille wie auch alternative Verhütungsmittel beleuchtet und die Gründe für die anhaltende Beliebtheit der Pille aufgedeckt.

NDR-Info wirft im Rahmen dieses vierminütigen Mini-Podcasts einen Blick auf das Potenzial der Pille über Verhütung hinaus.

In diesem Video testet Puls-Reporter Kevin Ebert die thermische Verhütung mittels Hodenring und holt sich ärztlichen Rat bezüglich der Frage, wie sicher diese Methode bei korrekter Anwendung ist.



RÜCKBLICK
AKTIONEN DES GENDERKOMPETENZ-ZENTRUMS 2025

BOYS' DAY 2025: JUNGEN* ENTDECKEN NEUE PERSPEKTIVEN – UND PÄDAGOGISCHE BERUFE

Die Fachstelle Jungen*arbeit Saar unterstützt landesweit die Umsetzung des Boys' Day – dem Jungen-Zukunftstag, an dem Jungen* Berufe kennenlernen, die jenseits klassischer Rollenbilder liegen. Besonders im Fokus stehen soziale, pädagogische und pflegerische Tätigkeiten – Bereiche, in denen Männer* bislang deutlich unterrepräsentiert sind.

In diesem Jahr wurde der Boys' Day erstmals gemeinsam mit der Gesellschaft für psychosoziale Einrichtungen im Saarland (GPS) umgesetzt. Ein Highlight: Der Tagespraktikant in der Kita Waldwichtel konnte mit viel Engagement und Eigeninitiative in den pädagogischen Alltag eintauchen. Ob Morgenkreis, Spielen im Außengelände oder Unterstützung bei den Kleinsten in der Krippe – er zeigte großes Interesse, war mit Herz bei der Sache und wurde vom Team der Einrichtung voll eingebunden.
Nicht nur der teilnehmende Junge*, auch die Einrichtungsleitung zeigte sich begeistert: „Solche Praxiseinblicke fördern nicht nur berufliche Orientierung, sondern bereichern auch unseren Alltag", so die Rückmeldung. Die Kita Waldwichtel ist deshalb auch im kommenden Jahr wieder gerne dabei.

Save the Date: Der nächste Boys' Day findet am 23. April 2026 statt!
Ihr möchtet als Einrichtung mitmachen oder habt Fragen zur Umsetzung?
Dann wendet euch gerne an die Fachstelle Jungen*arbeit Saar
– wir beraten, vernetzen und unterstützen bei der Planung.

VERÖFFENTLICHUNG DER BROSCHÜRE & FACHTAG
HOW TO SPRECHEN ÜBER ESSEN UND KÖRPER

Am 6. Mai haben wir im Haus der Parität in Saarbrücken unseren Fachtag „Körper. Kontrolle. Konflikt." veranstaltet — und das im Rahmen der Veröffentlichung unserer neuen Broschüre „How to: Sprechen über Essen & Körper".

Gemeinsam mit Expertinnen haben wir darüber gesprochen, wie sehr Sprache, Körperbilder und Kontrolle miteinander verflochten sind — vor allem aber, wie wir in der Arbeit mit Mädchen* neue, stärkende Wege gehen können.

Ob es um Essstörungen, Diätkultur oder Selbstfürsorge ging: Immer wieder wurde deutlich, wie wichtig es ist, Körpervielfalt sichtbar zu machen und Räume zu schaffen, in denen Mädchen* sich ohne Bewertung erleben dürfen.

Die Stimmung war ernst, aber gleichzeitig voller Mut, Energie und Lust auf Veränderung. Viele Teilnehmende nahmen wertvolle Ideen und praktische Anregungen mit in ihren (Berufs-)Alltag.

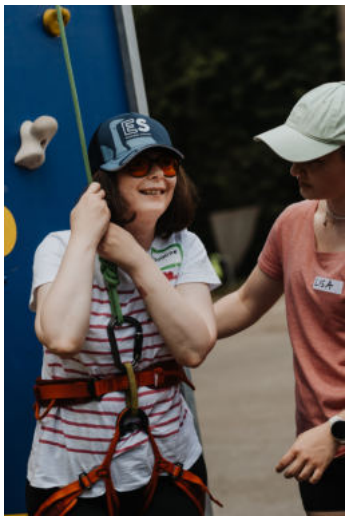
Danke an alle, die dabei waren, für eure Offenheit und eure Power!

RÜCKBLICK
AKTIONEN DES GENDERKOMPETENZ-ZENTRUMS 2025

AKTIONSTAG FÜR MÄDCHEN* UND NICHTBINÄRE PERSONEN
GIRL* POWERDAY

Der Girl*Power-Day war ein voller Erfolg!
Über 20 Teilnehmerinnen haben beim Girl*Power-Day am 31. Mai gemeinsam neue Sportarten ausprobiert, neue Menschen kennengelernt und einfach Spaß an Bewegung gehabt – ganz ohne Druck oder Bewertung.
In verschiedenen Workshops von inspirierenden Rolemodels konnten Yoga, Tanz, Kampfsport, Tischtennis, Klettern, Inlineskating, Skateboardfahren und Fußball ausprobiert werden. Dabei sind auch viele kraftvolle Fotos entstanden, die im Laufe des Jahres noch ausgestellt werden.

Hier nur ein kleiner Einblick in die tollen Fotos von Roxana Schneider:



Die positive Resonanz war überwältigend: Schon mehrfach wurden wir gefragt, ob der Girl*Power-Day im nächsten Jahr wieder stattfinden wird. Wir freuen uns sehr über das große Interesse und bedanken uns bei allen Beteiligten für diesen unvergesslichen Tag!

SIE/IHR HABT HIERZU GEDANKEN ODER WÜNSCHE? - TEILT SIE SEHR GERNE!

An: *Sonja.spang@gps-srp.de*

RÜCKBLICK
AKTIONEN DES GENDERKOMPETENZ-ZENTRUMS 2025

AKTIONSTAG IN KLEINBLITTERSDORF
VIELFALT KNACKEN! – DER ESCAPE ROOM DER SOZIALEN PROJEKTTAGE

Am 17. Juni war das Genderkompetenz-Zentrum gemeinsam mit der GPS an der Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf zu Gast. Im Rahmen der sozialen Projekttage gestalteten wir dort den interaktiven Escape Room „Vielfalt knacken!", um Schüler*innen spielerisch und gleichzeitig wirkungsvoll für das Thema Intersektionalität zu sensibilisieren.

An vier spannenden Stationen setzten sich die Teilnehmenden mit verschiedenen Diskriminierungsformen auseinander: Barrieren für Menschen mit Behinderungen, Alltagsrassismus, Geschlechterrollen sowie Schönheits- und Körperideale. Ziel war es, durch Rätsel, praktische Übungen und gemeinsame Reflexion eigene Vorurteile zu hinterfragen und neue Perspektiven einzunehmen.
Bei einem abschließenden Kreuzworträtsel rund um Vielfalt sammelten die Gruppen wichtige Begriffe und konnten so den „Schatz" am Ende erfolgreich bergen.

Die Methode wurde vom Genderkompetenz-Zentrum entwickelt und wird künftig auch in unseren Medienkoffern angeboten.

Tipp: Unsere Medienkoffer enthalten vielfältige Materialien und Methoden für Schulen und Jugendarbeit, um Themen wie Geschlechtervielfalt, Diskriminierung und Körperbilder spannend und praxisnah zu vermitteln. Die Koffer können bei uns ausgeliehen werden – bei Interesse gerne einfach melden!

AUSBLICK
ANGEBOTE DES GENDERKOMPETENZ-ZENTRUMS 2025

WEITERBILDUNG JUNGEN*ARBEIT
GESCHLECHT REFLEKTIEREN, HALTUNG ENTWICKELN, JUNGEN* PROFESSIONELL BEGLEITEN.

Du arbeitest mit Jungen* und jungen Männern*?
Du willst sie stärken, jenseits von Rollenklischees, mit Fokus auf ihre Lebenswelt?

Dann ist unsere "zertifizierte Weiterbildung Jungen*arbeit" genau das Richtige für dich!

Unser Ansatz in der Jungen*arbeit ist geschlechtsbewusst und intersektional. Er setzt nicht bei Defiziten an, sondern bei Ressourcen und Beziehungsarbeit. Statt Jungen* als Störfaktor oder Problemgruppe zu behandeln, fragen wir: Welche - oft widersprüchlichen - Anforderungen stellt Männlichkeit heute an Jungen*? Wie können wir Jungen* helfen, diese Ambivalenzen auszuhalten und ohne innere Zerrissenheit mit ihnen umzugehen? Und wie kann eine Pädagogik aussehen, die der geschlechtlichen Normierung von Jungen* entgegenwirkt und ihnen individuelle Entwicklungsspielräume eröffnet?

Zielgruppe:
Pädagogische Fachkräfte in Jugendhilfe, Schulsozialarbeit, offenen Einrichtungen, Beratung und Bildung, die Jungen* empowernd und differenzsensibel begleiten möchten.

Zielsetzung:
Die Weiterbildung vermittelt geschlechterreflektierte, intersektionale und ressourcenorientierte Ansätze für die Arbeit mit Jungen*. Im Zentrum stehen Haltungsentwicklung, Fachwissen und praktische Methoden.

Besonderheiten:
✓ Zertifiziert durch das Landesjugendamt Saarland
✓ Abschluss mit eigenem Praxisprojekt
✓ Kombination aus Präsenzmodulen und Online-Kolloquien
✓ Umfangreiche Materialien, Verpflegung inklusive
✓ Renommierte Referent*innen aus ganz Deutschland

Mehr Infos hier

Dauer & Aufbau:
- 6 Module (13 Fortbildungstage)
- 2 begleitende Online-Kolloquien
- Zeitraum: Oktober 2025 bis März 2026
- Ort: Bildungszentrum der Arbeitskammer des Saarlandes, Kirkel

Kosten:
- 910 € (70 €/Tag), zu zahlen in zwei Raten (490 €/420 €)
- Übernachtung im Tagungshaus: 50,79 €/Nacht (zusätzlich zum Grundpreis, optional)

AUSBLICK
AKTIONEN DES GENDERKOMPETENZ-ZENTRUMS 2025

AUSSTELLUNG
KÖRPER(-BILD UND -VIELFALT), ESSEN UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Ausgestellt werden Fotos einer Fotograf*in, die den Aktionstag mit dem Fokus ‚Jeder Köper ist gut, genug und darf sich (selbstfürsorglich) bewegen' begleitet. Außerdem wird im Laufe des Jahres künstlerischer Input von Jugendlichen aus den Landkreisen gesammelt.

Hierfür brauchen wir euch:

WORKSHOP
NICHTBINARITÄT KLEINES 1X1 12.12.2025

In unserer Arbeit mit Fachkräften im Kontext Geschlecht und geschlechtlicher Vielfalt geht es überwiegend um Geschlechterstereotype sowie um Lebenswelten von bzw. die Arbeit mit trans* Kindern und Jugendlichen. Letzteres betrachtet zwar das Thema geschlechtliche Nicht-Konformität, jedoch geht es hier meist um Lebensrealitäten und Fälle junger trans*personen die sich binär (zweigeschlechtlich) verorten.

Wir arbeiten grundsätzlich mit dem Blick auf Geschlecht als Spektrum, jedoch ist hierbei oft nicht genügend Raum, sich mit Lebenswelten außerhalb geschlechtlicher Binarität zu befassen. Diese Veranstaltung will Raum und Blick über binäre Sehgewohnheiten hinaus ermöglichen.

Die Veranstaltung ist eine Einladung, sich gezielt mit geschlechtlicher Binarität zu befassen und diese zu reflektieren. Außerdem werden (Selbst-)Definitionen, Lebenswelten und rechtliche Rahmenbedingungen in Bezug auf Nichtbinarität, insbesondere im Kontext verschiedener Arbeitsfelder der Kinder- und Jugendhilfe, beleuchtet.

12.12. | 09:00-13:00

https://eveeno.com/nichtbinaer
Rückfragen gerne an sonja.spang@gps-srp.de

KONTAKT

Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit mbH

Genderkompetenz-Zentrum

Försterstr. 39

66111 Saarbrücken

Telefon: 0681 3885 145 | Mail: genderkompetenz-zentrum@gps-srp.de

www.genderkompetenz-zentrum.de

Fachstelle Mädchen*arbeit

Sonja Spang [kein Pronomen/sie]

E-Mail: sonja.spang@gps-srp.de

Fachstelle Jungen*arbeit

Simon Pfeiffer [er/ihn]

E-Mail: simon.pfeiffer@gps-srp.de

GENDERKOMPETENZ
ZENTRUM SAAR

gps
Gemeinnützige Gesellschaft für
Paritätische Sozialarbeit mbH